



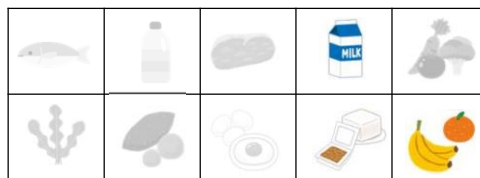
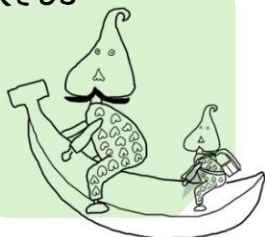
おやつ

バナナきなこ ヨーグルト



材料（1人分）

- バナナ・・・1本
- プレーンヨーグルト・・・大さじ3
- きなこ・・・小さじ1



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：153kcal たんぱく質：5.5g 脂質：3.5g
炭水化物：26.9g 食塩相当量：0.1g

作り方

- ① 食べごろのバナナの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ①にヨーグルトときなこをかけ、完成です。

※ レシピでは甘くないヨーグルトを使用しています。
バナナの甘さだけでも十分おいしいですが、お好み
で加糖ヨーグルトにするか、はちみつや黒蜜をかけて
もおいしいです。

（レシピ提供者からのコメント）

バナナ1本使用しているのでも、不足しがちな食物繊維をとることができます。食後のデザートやおやつに取り入れることで、コツコツと食物繊維を摂取しましょう♪

食物繊維：2.4g（1人分）



おやつ

とうもろこし チーズ蒸しパン



材料（6人分）

- 卵・・・1個
- 牛乳・・・100ml
- サラダ油・・・大さじ1
- ホットケーキミックス・・・150g
- コーン・・・60g
- プロセスチーズ・・・20g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：149kcal たんぱく質：4.5g 脂質：5.4g
炭水化物：21.3g 食塩相当量：0.5g

作り方

- ① プロセスチーズは5mmに切る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、牛乳を入れ泡だて器でしっかり混ぜ、サラダ油・ホットケーキミックス・コーンとプロセスチーズを加え混ぜる。
- ③ 型に②の生地を流し入れる。
- ④ 蒸し器に水をたっぷり入れ、火にかける。十分に蒸気が立ったら③のをのせ、強火で12分蒸す。竹串で刺して生の生地がついてこなければ蒸し上がりです。

（レシピ提供者からのコメント）

乳製品（牛乳・チーズ）が入っているのでカルシウムが摂取できます。

カルシウム：70mg（1人分）



おやつ

ずんだもち



材料（1人分）

- ・ 冷凍むき枝豆 … 50g
- ・ 砂糖 … 5g
- ・ 塩 … 少々
- ・ 水（ずんだあん用） … 10g
- ・ 脱脂粉乳 … 5g
- ・ 白玉粉 … 32g
- ・ 水（白玉用） … 32ml



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：180kcal たんぱく質：9.5g 脂質：4.0g
炭水化物：29.2g 食塩相当量：0.2g

作り方

- ① 冷凍むき枝豆は解凍し、すり鉢でペースト状にする。
- ② 白玉粉に3/4の水を入れ練り硬さをみて、硬ければ残りの水を入れて柔らかくする。
- ③ ②を一口大に丸め、熱湯でゆで、浮いてきたら冷水にとる。
- ④ 鍋に枝豆ペースト、砂糖、塩、水、脱脂粉乳をまぜ、弱火で練りながら、あんを作る。
- ⑤ 白玉もちにあんをかけ盛り付ける。
（白玉もちとあんをボールで和えてもよい）

（レシピ提供者からのコメント）

ずんだもちとは枝豆を茹でて、薄皮を剥いてつぶし、砂糖をまぜたものをもちにまぶします。
現在は枝豆で作られていますが、昔は青大豆をすりつぶしてあんにしたと言われています。

おやつ食べ過ぎていませんか？

みなさんは普段どのようなおやつをどのくらい食べていますか？

一般的には1日に200kcal程度の間食が目安と言われています。
食べ過ぎていないか振り返ってみましょう♪

このレシピ集のおやつは食事で不足しがちな栄養素を補うこともできるので、
上手く活用してみてください。

市販されているお菓子を選ぶときには、栄養成分表示を見て選んでみませんか？

栄養成分表示（1個70g当たり）

熱量	80kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.2g
炭水化物	12.9g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	90mg

商品によって食品単位が異なるので
注意しましょう（100g当たり等）!!



不足しがちな栄養素に注目してみましょう。